

دفترچه شرایط اضطراری

این دفترچه خلاصه‌ی دفترچه‌ایست که دولت هلند در سال ۲۰۲۵ برای شهروندان ارسال کرده که آنها خود برای شرایط اضطراری آماده کنند.

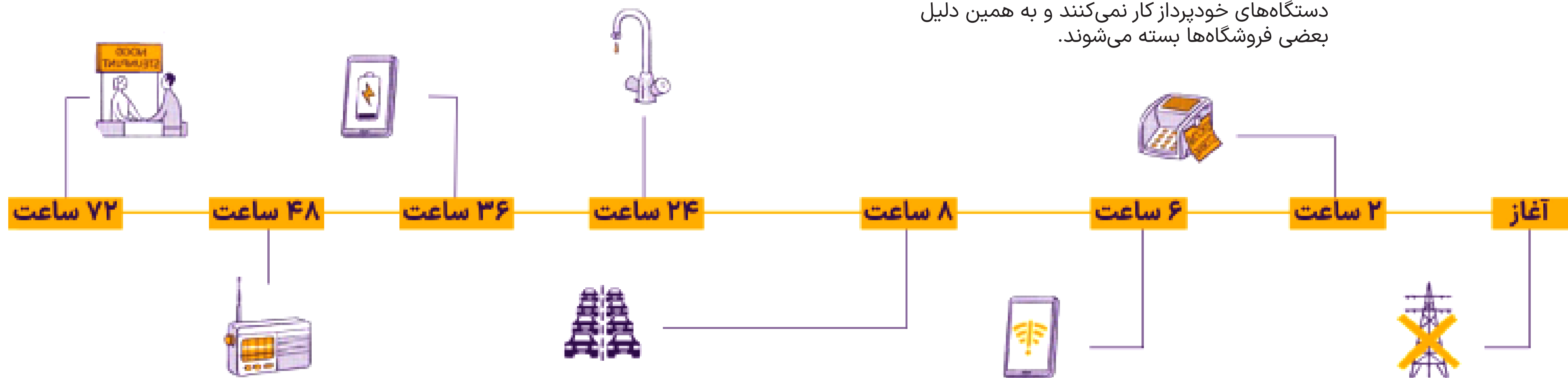
شرایط را ساده نگیریم، خودمان را برای سخت‌ترین شرایط آماده کنیم.
امیدوارم همه‌ی هموطنان عزیز بعد این روزهای سخت روزگار بهتری داشته باشند.



چرا باید برای حداقل ۷۲ ساعت آماده باشیم؟

۷۲ ساعت اول (سه روز) یک وضعیت اضطراری، بسیار مهم است که بتوانید از خود و خانواده یا افراد خانه مراقبت کنید. در این مدت هنوز ابهامات زیادی وجود دارد و خدمات امدادی نمی‌توانند هم‌زمان به همه کمک کنند.
البته یک وضعیت اضطراری ممکن است بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد.

خط زمانی زیر یک مثال است برای نشان دادن هر مرحله، مثلاً هنگام یک قطع گسترده برق، چه اتفاقی ممکن است بیفتد.



هر چیزی که به برق شهری وابسته است ممکن است از کار بیافتد:
نور، گرمایش، سرمایش، اجاق برقی، اینترنت،
آسانسورها، چراغ‌های راهنمایی و حمل‌ونقل عمومی.

شماره های اضطراری و خدمات امدادی به دلیل حجم زیاد درخواست‌ها (مثلاً افرادی که در آسانسور گیر افتاده‌اند) بیش از حد شلوغ و به‌سختی قابل دسترس هستند.
دستگاه‌های خودپرداز کار نمی‌کنند و به همین دلیل بعضی فروشگاه‌ها بسته می‌شوند.

تماس تلفنی ممکن نیست یا بسیار ضعیف است.
پیام‌ها به دوستان و خانواده گاهی نمی‌رسند.

ترافیک آشفته است و پمپ‌بنزین‌ها کار نمی‌کنند. مردم تلاش می‌کنند به خانه برگردند. قفسه‌های فروشگاه‌هایی که هنوز باز هستند، خالی می‌شوند.

فشار آب شهری کاهش می‌آید و سرویس های بهداشتی به‌خوبی کار نمی‌کنند.در بعضی مناطق، شبکه آب و فاضلاب به کلی غیر قابل استفاده می شوند. غذاهای داخل یخچال و فریزر شروع به فاسد شدن می‌کنند.

باتری‌ها و پاوربانک‌ها خالی می‌شوند پس در این وضعیت صرفه‌جویی بسیار مهم است.

به دیدن همسایه‌ها می‌روی تا ببینی حالشان چطور است.با هم به رادیوی اضطراری گوش می‌دهید.با شمع‌ها و پتوها، برای شب دوم آماده هستید.

از رسانه (رادیو) دستور العمل های اضطراری را دنبال کنید.

در سه مرحله برای شرایط اضطراری آماده شوید:

فکر کردن به یک وضعیت اضطراری ممکن است ناراحت‌کننده یا اغراق‌آمیز به نظر برسد.
با این حال، مهم است که همه ما خود را آماده کنیم.
آماده شدن به این معنای ترس که از وقوع یک اتفاق نیست.
برعکس، این کار باعث آرامش، دید واضح و اعتماد می‌شود.
چیزی که لازم است مراقبت از خود و کمک به اطرافیان است.



گام نخست

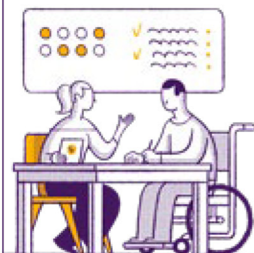
بسته اضطراری خود را آماده کنید.





گام دوم

یک برنامه اضطراری تهیه کنید.





گام سوم

با یکدیگر در ارتباط باشید و به هم کمک کنید





مراحل سه گانه آمادگی شرایط اضطراری

چرا باید برای حداقل ۷۲ ساعت آماده باشیم؟

به احتمال زیاد برق، تلفن، آب آشامیدنی در شرایط اضطرای ممکن است قطع شود.
حداقل برای ۷۲ ساعت آماده باشید، که با توجه به اینکه زیرساخت‌های کشور ممکن است هدف حمله باشد در مورد ایران، بهتر است برای مدت طولانی‌تری آماده باشید.
چراغ قوه، آب آشامیدنی و پاوربانک داشته باشید.

با اطرافیان و آشناها محلی مشخص و امن برای دیدار در صورت نیاز داشته باشید.

به سالمندان، کودکان و زنان باردار محل زندگي‌تان کمک کنید.
قطعا هموطنان در نیروهای امداد و بیمارستان ها مثل همیشه با امکانات کم تمام تلاششان را خواهدکرد.
در ادامه لیست تلفن‌های ضروری در ایران آمده که تلاش کنید روی کاغذ بنویسید زیرا در شرایطی شاید به یاد آوردن یک شماره سه رقمی هم دشوار باشد.

- **پلیس: ۱۱۰**
برای موارد امنیتی، درگیری، سرقت و کمک فوری پلیس
- **اورژانس پزشکی: ۱۱۵**
برای کمک‌های فوری پزشکی، تصادف، بیماری‌های شدید
- **آتش‌نشانی: ۱۲۵**
برای آتش‌سوزی، انفجار، نجات افراد
- **هلال احمر (کمک‌های امدادی): ۱۱۲**
برای امداد و نجات در حوادث، زلزله، سیل و شرایط بحرانی
(این شماره از موبایل هم قابل تماس است)

- نکته مهم
در شرایط بحرانی یا جنگی:
خطوط تلفن ممکن است شلوغ یا قطع شوند
اگر تماس ممکن نبود، از همسایه‌ها و نیروهای محلی کمک بگیرید







آب
- ☐ بطری آب آشامیدنی قابل نگهداری (به ازای هر نفر حداقل سه لیتر)

غذا
- ☐ غذاها با قابلیت نگهداری طولانی مدت، مثل کنسرو سبزیجات، آجیل و میوه‌ی خشک
- ☐ اگر کودک و حیوان خانگی دارید به غذای آنها هم فکر کنید.

بهداشتی
- ☐ ژل ضدعفونی کننده
- ☐ دستمال توالت
- ☐ دستمال مرطوب
- ☐ نوار بهداشتی
- ☐ خمیر دندان



گرمایش
- ☐ پتو، هیزم، لباس گرم

نور و آتش
- ☐ چراغ قوه و باتری اضافه
- ☐ شمع و کبریت

ارتباطات
- ☐ رادیو شارژی (یا باتری)
- ☐ پاوربانک شارژ شده

پول و مدارک
- ☐ پول نقد برای حداقل سه روز
- ☐ کپی مدارک شناسایی
- ☐ نقشه کاغذی ار شهر یا محله
- ☐ لیستی از شماره تلفن‌های مهم



ایمنی و امدادی
- ☐ جعبه کمک‌های اولیه و مقداری دارو
- ☐ سوت برای اطلاع به نیروهای امداد

لوازم کاربردی
- ☐ ابزارآلات (مانند، چکش، اره، سیم چین و ..)

لوازم شخصی
- ☐ کلید یدکی خانه و ماشین
- ☐ ...
- ☐ ...

